

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI PADA SISWA SMA NEGERI 16 BONE

Riswan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi dan Jasmani

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

bopengbone99@gmail.com

Abstract: *Physical Fitness Survey at Bone 16 High School Student. Thesis, Faculty of Sport Science. Supervised by Supervisor I, Drs. Kasman, M. Kes and Supervisor II Dr. H. Muhammadong, M. Ag. This study aimed at obtaining answer to problems regarding to the analysis of Physical Freshness Levels in Senior High School 16 Bone. The sample in this study were Student of Senior High School 16 Bone 16-19 years old. The type of research was the research descriptive quantitative. Instruments of research were (1) observation (2) Documentation. Indicators of Physical Fitness includes: run 60 meters (sprint), lift the body (pull up) 60 second, sit-ups 60 second, jump upright (vertical jump), and run 1200 meters. The data was analysed by using descriptive statistics that was percentage (%). The results of this research were that is good all 0.0%, a good 20%, moderate 76.7%, bad 3.3 % and very bad 0.0%. The Level Freshness Physical Student of Senior High School 16 Bone was in category of Moderate*

Keywords : Physical Fitness

Abstrak. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 16 Bone. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dibimbing oleh pembimbing I Drs. Kasman, M.Kes dan pembimbing II Dr. H. Muhammadong, M.Ag.*

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 16 Bone. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 16 Bone yang berusia 16-19 tahun. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif Kuantitatif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah (1) Observasi (2) Dokumentasi. Indikator pencapaian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani meliputi : lari 60 meter (*sprint*), angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, *sit-up* 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter. Pengolahan data penelitian menggunakan statistik deskriptif sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah Persentase (%). Melalui pengolahan data maka diperoleh hasil persentase yaitu baik sekali 0.0%, baik 20%, sedang 76.7%, kurang 3.3% dan kurang sekali 0.0%. Maka dari persentase tersebut ditarik kesimpulan Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 16 Bone termasuk dalam kategori Sedang.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani,

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar diseluruh dunia, olahraga merupakan salah satu sumber yang sangat penting bagi kesehatan, olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga, selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Sehat merupakan suatu kondisi dimana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya. Kesegaran jasmani juga ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya dan bugar tampak dari kemampuan individu untuk melakukan kegiatan secara efisien dan

efektif, dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa didasari kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan (Riadi.M 2007:1). Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Mutohir dan Maksu 2007:51).

Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Bone merupakan salah satu lembaga pendidikan yang dimaksud telah

melaksanakan tugas dengan jalan mengatur berlangsungnya proses belajar-mengajar di kelas. Di samping itu pembinaan kepada siswa telah diupayakan dengan maksimal serta melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kelancaran proses belajar mengajar tersebut. Sejak didirikan sekolah ini telah banyak mencapai berbagai prestasi baik itu akademik maupun cabang olahraga serta sekolah ini mempunyai beberapa tim olahraga seperti tim Takraw, Futsal, volly dan masih banyak lagi cabang olahraga yang ditekuni siswa di SMA Negeri 16 Bone.

KAJIAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Analisis

Analisis adalah aktivitas yang terdiri dari serangkaian kegiatan seperti, mengurai, membedakan, memilah sesuatu untuk dikelompokkan kembali menurut kriteria tertentu dan kemudian dicari kaitannya lalu ditafsirkan maknanya. Pengertian Analisis dapat juga diartikan sebagai usaha dalam mengamati sesuatu secara mendetail dengan cara menguraikan komponen-komponen

pembentuknya atau menyusun komponen tersebut untuk dikaji lebih lanjut. Ada juga yang menganggap arti analisis sebagai kemampuan dalam memecahkan atau menguraikan suatu informasi atau materi menjadi komponen-komponen yang lebih kecil sehingga lebih mudah dimengerti dan mudah dijelaskan. Kata analisis atau analisa berasal dari bahasa Yunani Kuno, yaitu “analisis” yang artinya melepaskan.

Menurut Komaruddin, pengertian analisis adalah aktivitas berfikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen-komponen kecil sehingga dapat mengenal tanda-tanda komponen, hubungan masing-masing komponen, dan fungsi setiap komponen dalam satu keseluruhan yang terpadu dan menurut Efrey Liker, arti analisis adalah aktivitas dalam mengumpulkan bukti, untuk menemukan sumber suatu masalah, yaitu akarnya.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Banyak sekali definisi kesegaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kesegaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut Wiadnyana, 1994, kesegaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu Fa'al, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan

penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat (Nieman, 1990). Pendapat lain mengatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistem dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya. (Sharkey, B.J., 1990). Menurut David R. Lamb, kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang prima dan potensial dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan (Lamb, D.R., 1984). Kesegaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat, tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan (Depkes, 1985).

b. Macam Macam Unsur Kebugaran

Jasmani

Adapun macam-macam unsur dalam kebugaran jasmani (pustaka i.d) adalah sebagai berikut:

- 1) Kecepatan atau *Speed* unsur-unsur kebugaran jasmani yang pertama adalah kecepatan atau dalam bahasa Inggris disebut *speed*. Kecepatan ini memiliki arti sebagai suatu kemampuan yang mampu melakukan suatu gerakan dalam kurun waktu yang singkat. Sedangkan secara umum kecepatan adalah waktu yang diperlukan oleh seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dan berbeda. Intinya adalah jika seseorang membutuhkan waktu yang sedikit maka semakin bagus kecepatan yang dimilikinya. Kecepatan menjadi sebuah kemampuan yang sangat diperlukan dalam beberapa cabang olahraga seperti [sepak bola](#), lari atau perlombaan yang lain.
- 2) Kekuatan atau *Strength* Kekuatan atau dalam bahasa Inggris disebut *strength* ini merupakan salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani, Jadi jika anda memiliki kebugaran jasmani yang baik maka anda juga memiliki kekuatan yang baik pula. Kekuatan sendiri memiliki pengertian sebagai suatu kondisi dimana penggunaan otot untuk memaksimalkan tenaga saat melakukan suatu kegiatan fisik. Untuk mendapatkan kekuatan yang bagus memang perlu adanya latihan yang rutin.
- 3) Kelenturan atau *Flexibility* yang dalam bahasa Inggris disebut *flexibility* merupakan suatu keadaan dimana

adanya keleluasaan pada otot-otot tubuh terutama pada bagian persendian. Kelenturan ini menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani dan juga menjadi salah satu hal yang diperlukan dalam setiap perlombaan [cabang olahraga permainan](#) maupun lainnya. Namun tentunya kelenturan yang digunakan dalam setiap cabang olahraga memiliki perbedaan dalam kadar pemakaiannya. Untuk melatih kelenturan tubuh Anda dapat melakukan beberapa latihan seperti berenang, melakukan yoga dan yang terakhir dengan melakukan senam.

- 4) Daya Tahan atau *Endurance* setiap orang tentunya memerlukan yang namanya daya tahan atau dalam bahasa inggrisnya *endurance*. Daya tahan ini merupakan sebuah keadaan dimana seseorang dapat menggerakkan semua bagian tubuh dalam tempo yang berbeda secara efisien dan efektif tanpa merasakan rasa lelah dan juga sakit yang berarti. Sehingga daya tahan ini sangat diperlukan terutama untuk para altit. Jadi tidak salah jika daya tahan ini menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Untuk melatih daya tahan ada beberapa latihan yang bisa dilakukan dengan melakukan olahraga ringan, seperti lari atau jogging yang bisa Anda lakukan secara konsisten dengan waktu sekitar tiga puluh menit per hari.
- 5) Kelincahan atau *Agility* merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan gerakan dari posisi satu ke posisi yang lainnya seperti dari posisi kanan ke kiri, atau dari depan ke belakang dan sebagainya. Kelincahan ini sangat diperlukan dalam semua ke cabang olahraga terutama pada cabang olahraga sepak bola. Kelincahan ini juga menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Jadi apabila Anda memiliki kelincahan yang baik maka tandanya Anda juga memiliki kesehatan jasmani yang baik pula. Untuk melatih kelincahan Anda, maka diperlukan latihan-latihan yang bisa dilakukan secara rutin seperti lari zigzag dan lari turun tangga.
- 6) Keseimbangan atau *Balance* merupakan salah satu hal yang harus dimiliki oleh setiap orang dan juga merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani. Karena dengan adanya keseimbangan maka Anda dapat berjalan dengan baik. Dalam hal ini keseimbangan memiliki pengertian sebagai suatu kemampuan yang dapat mengendalikan gerakan tubuh agar bergerak dengan baik. Keseimbangan ini sangat diperlukan bagi atlet pada cabang olahraga lompat indah dan juga senam. Keseimbangan ini dapat dilatih asalkan Anda dapat menerapkan beberapa latihan berikut seperti [sikap lilin](#), berdiri di sebuah

balok, dan juga berdiri dengan tangan. Lakukan latihan ini secara rutin maka Anda dapat meningkatkan keseimbangan yang dimiliki.

- 7) Reaksi atau *Reaction* satu lagi unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu reaksi atau *reaction*. Reaksi ini merupakan sebuah kemampuan dimana tubuh dapat tanggap terhadap rangsangan, gerakan, atau stimulus yang berasal dari orang lain. Untuk melatih reaksi ini maka anda dapat menerapkan latihan seperti lempar tangkap bola. Latihan tersebut juga sangat cocok dilakukan oleh penjaga gawang.
- 8) Ketepatan atau *accuracy* sangat diperlukan di beberapa cabang olahraga seperti sepak bola, panah dan lain sebagainya. Karena ketepatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk menentukan gerakan agar dapat mencapai pada sasaran yang dituju. Dalam hal ini, ketepatan juga menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Agar ketepatan yang anda miliki dapat berkembang maka perlu melatihnya dengan beberapa latihan seperti melempar botol yang sudah disusun secara sejajar dan juga memasukkan bola ke dalam keranjang. Lakukan latihan tersebut secara rutin maka ketepatan atau *accuracy* yang anda miliki dapat meningkat.

- 9) Koordinasi atau *Coordination* merupakan suatu kemampuan dimana anda dapat menyatukan beberapa gerakan yang berbeda menjadi satu gerakan yang efisien dan efektif. Dalam melakukan koordinasi ini anda juga harus memiliki beberapa kemampuan lain seperti konsentrasi tinggi dan insting yang kuat. Koordinasi ini juga merupakan salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani sehingga apabila anda memiliki koordinasi yang bagus maka kebugarannya juga bagus. Koordinasi ini dapat dilatih dengan cara memantulkan bola ke dinding dan ditangkap kembali namun menggunakan tangan yang berbeda antara yang melempar dan menangkap.

- 10) Daya Ledak atau *Ekspllosive Power* salah satu yang masuk unsur-unsur kebugaran jasmani yang selanjutnya adalah daya ledak. Daya ledak ini merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan kekuatan yang maksimal namun dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini bisa dilatih dengan menerapkan beberapa hal seperti *vertikel jump*, *side jump* dan *front jump*.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-

hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016:1), sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2010:203), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan.

A. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan gejala/ obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999:2) mengemukakan bahwa variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam

penelitian ini menjadi lebih jelas. Variabel pada penelitian ini yakni variabel tunggal yaitu siswa SMA Negeri 16 Bone.

B. DESAIN PENELITIAN

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada pemain-pemain yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termaksud penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan kata lain bahwa data akan diambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya dikumpulkan lalu diberi interpretasi.

Berpedoman pada variabel dan desain, dirancang strategi penelitian yang tepat guna melaksanakan penelitian. Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran tentang hubungan antara variabel secara serasi dan tertib.

C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel tersebut perlu didefinisikan seperti yakni : Tingkat Kesegaran Jasmani yang

dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: Obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:90). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 16 Bone.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998 : 117). Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998 : 120) yaitu hanya untuk sekedar acuan apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung sedikit-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi

waktu, dana, dan tenaga. sampel (contoh) adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut dengan teknik sampling. Dalam penelitian ini populasinya teridentifikasi dengan jelas sehingga sampel yang digunakan adalah Siswa yang berusia 16-19 tahun SMA Negeri 16 Bone, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 30 orang siswa.

E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang digunakan adalah :

1. Tes Kesegaran jasmani

Alat-alatnya adalah :

- a) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- b) Stopwatch merek herwins, sebanyak 1 buah
- c) Peluit
- d) Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
- e) Palang tunggal
- f) Serbuk kapur
- g) Penghapus
- h) Bendera start
- i) Formulir tes dan alat tulis

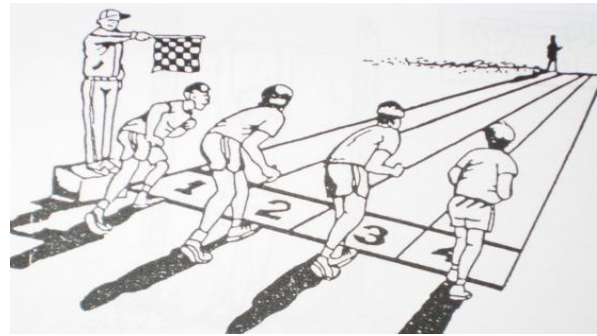
2. Teknik Pelaksanaan

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Lari 60 meter (*Sprint*)

- 1) Tujuannya untuk mengukur kecepatan
- 2) Petunjuk pelaksanaan tes:
 - a) Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis star
 - b) Gerakan: Pada aba-aba siap peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.
- 3) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.

- 4) Pencatat hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 3.1 Star Lari 50/60 Meter
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik (*Pull Up*)

- 1) Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu
- 2) Alat dan perlengkapan
 - a) Palang tunggal
 - b) *Stopwacth*, serbuk kapur dan formulir tes.
- 3) Pelaksanaan tes
 - a) Gosok kedua tangan dengan kapur
 - b) Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

- c) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 3.2)
- d) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- e) Gerakan ini dilakukan berulang ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 3.2. Sikap Gantung Angkat Tubuh
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

c. Baring duduk 60 detik (*Sit Up*)

- 1) Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- 2) Alat dan fasilitas: lantai/lapangan, stopwatch, alat tulis.
- 3) Petugas tes: Pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan tes
 - a) Sikap permulaan berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing – masing kanan dan + kiri diletakkan di samping telinga (lihat gambar 3.4)
 - b) Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - c) gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali

kesikap permulaan (lihat gambar 3.3)



Gambar 3.3 Sikap Permulaan Baring Duduk
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

d. Lompat tegak (*Vertical Jump*)

- 1) Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot.
- 2) Alat dan fasilitas: papan berskala senti meter dengan ukuran 30 X 150 cm, dipasang di dinding atau tiang.
- 3) Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Pelaksana Tes
 - a) Sikap permulaan terlebih dahulu ujung jari tangan

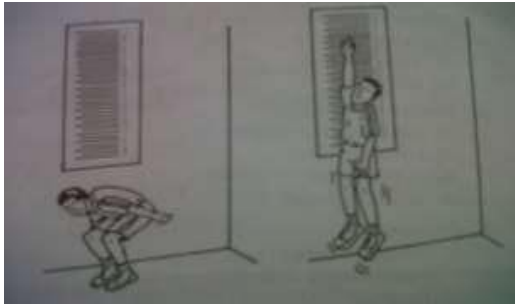
peserta dioleskan dengan serbuk kapur.

b) Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 3.5)

c) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut lengan diayun kebelakang.

d) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

- e) Ulangi loncat ini sampai
3 kali berturut-turut.



Gambar 3.4. Sikap Awal Loncat Tegak
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

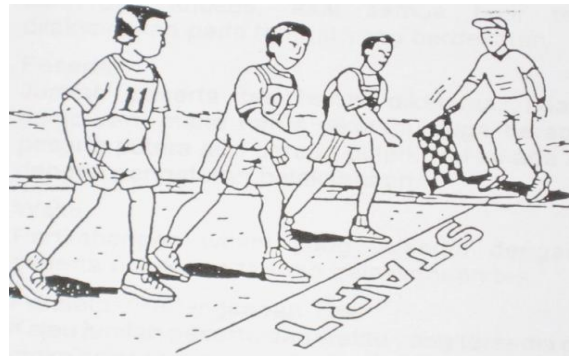
e. Lari 1200 meter

- 1) Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
- 2) Alat dan fasilitas: lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera start, peluit.
- 3) Petugas tes: petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.
- 4) Pelaksana tes
 - a) Sikap permulaan berdiri dibelakang garis start.
 - b) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 3.60029)

- c) pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.

- d) Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwatch dijalankan dan pada saat atlet mencapai garis finish stopwatch dimatikan.

- e) Pemain diberi melakukan 1 kali.



Gambar 3.5 Posisi start lari
600/800/1000/1200 meter
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

F. Teknik Analisis Data

Penggunaan analisis data dapat dilaksanakan dengan 2 (dua) jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Dalam penelitian ini, seorang peneliti dapat memakai salah satu dari analisis tersebut karena data yang terkumpul berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000 : 231) yang mengatakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis

data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknis statistik.

Untuk memperoleh data awal dari hasil tes kondisi fisik, peneliti mengacu pada standar penilaian menurut (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

Untuk menentukan nilai secara keseluruhan kondisi fisik dilakukan dengan cara :

1. Menjumlah konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet atau pelaku olahraga tersebut.
2. Hasil jumlah tersebut dari dalam butir diatas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari berbagai cabang olahraga yang bersangkutan.
3. Hasil ini kemudian dinotasikan kedalam tabel kategori suatu kondisi fisik atlet atau pelaku olahraga seperti tersebut dalam tabel berikut :

Tabel 3.2.

Nilai Tes Kesegaran Jasmani

<i>sprint</i> 60 Meter	<i>Pull up</i> 60 detik	<i>Sit up</i> 60 detik	<i>Vertikal</i> <i>Jump</i>	<i>Lari</i> 1200 Meter	Nilai
s.d. 7,7"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d. 3"14"	5
7,8"- 8,7"	14-18	30-40	60-72	3"15"- 4"25"	4

8,8 "- 9,9"	9-13	21-29	50-59	4"26"- 5"12"	3
10,0"- 11,9"	5-8	10-20	39-49	5"13"- 6"33"	2
11,9"- dst	0-4	0-9	38-dst	6"34"- dst	1

(sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Tabel 3.2.

Norma Tes Kesegaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

(sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Data yang diperoleh tersebut akan dianalisis dengan teknik dibawah ini sehingga hasil yang diperoleh bias mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani, adapun teknik analisisnya menggunakan analisis deskriptif dengan uji tendensi sentral :

- a) Rata-rata Hitung (*Mean*)

Rata-rata Hitung (*Mean*) adalah rerata atau nilai rata-rata dari keseluruhan data (Suharsimi Arikunto, 2010: 284).

Dalam analisis ini, mean yang dicari adalah mean untuk data tunggal.

Rumus *mean* adalah:

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = rata-rata hitung (*mean*)

n = jumlah data

X = wakil data

b) Median

Median adalah nilai tengah dari data yang ada setelah data diurutkan. Median sering pula disebut rata-rata posisi.

Me = nilai yang ke $\frac{1}{2}(n+1)$

c) Modus

Menurut Sudjana (2001:77), modus adalah fenomena atau nilai yang sering muncul dalam data. Modus ditulis atau disingkat Mo .

d) Analisis presentase (%)

Analisis presentase dihitung untuk mengetahui beberapa besar persentase (%) hasil perhitungan tingkat kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 makassar.

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah nilai factor factual

N = jumlah seluruh nilai

% = tingkat presentase yang dicapai

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

A. Hasil Penelitian

Data hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani ini akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

1. Analisis Deskriptif Secara Umum

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 16 Bone. Analisis deskriptif meliputi, total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan Tingkat kebugaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 16 Bone

	Lari Cepat 60 meter	Gantung Sikuk Tekuk	Barang Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Tingkat Kebugaran Jasmani
N	30	30	30	30	30	30
Mean	3,43	2,97	3,23	3,90	3,03	16,57
Median	3,50	3,00	3,00	4,00	3,00	17,00
Mode	4	3	3	4	3	17
Std. Deviation	1,135	1,033	1,040	,885	1,033	1,382
Variance	1,289	1,068	1,082	,783	1,068	1,909
Range	4	4	4	3	4	7
Minimum	1	1	1	2	1	13
Maximum	5	5	5	5	5	20
Sum	103	89	97	117	91	497

Tabel 4.2. Presentase Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 16 Bone

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Orang	Presentase (%)
Baik Sekali	22-25	0	0.0 %
Baik	18-21	6	20 %
Sedang	14-17	23	76.7 %
Kurang	10-13	1	3.3 %
Kurang Sekali	5-9	0	0.0 %

Dari tabel 4.2. diatas yang merupakan gambaran data tingkat kebugaran jasmani Pada Siswa SMA Negeri 16 Bone yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 16 Bone yang mendapat nilai sangat baik adalah tidak ada dengan presentase 0.0%.
- Hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 16 Bone yang mendapat nilai baik adalah 6 orang dengan presentase 20 %.
- Hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 16 Bone yang mendapat nilai sedang adalah 23 orang dengan presentase 76.7 %.
- Hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 16 Bone yang mendapat nilai kurang adalah 1 orang dengan presentase 3.3 %.

Hasil penguasaan tes kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 16 Bone yang mendapat nilai sangat kurang adalah tidak ada dengan presentase 0.0 %

2. Analisis Deskriptif Tingkat kesegaran Jasmani Perindikator

a. Kecepatan Lari 60 Meter (*Sprint*)

Nilai kemampuan fisik yaitu kecepatan dengan tes lari cepat 60 meter yang dicapai pada siswa SMA Negeri 16 Bone dapat dianalisis sebagai berikut.

- 1) Nilai 5 untuk predikat baik sekali sebanyak 6 orang dengan presentase 20%.
- 2) Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 9 orang dengan presentase 30%.
- 3) Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 8 orang dengan presentase 26,7%.
- 4) Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 6 orang dengan presentase 20,0%.
- 5) Nilai 1 untuk predikat kurang sekali 1 orang dengan presentase 3,3%.

b. Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan dan Otot Bahu (*Pull Up*)

Nilai kemampuan fisik yaitu kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan tes gantung siku tekuk yang dicapai pada siswa SMA Negeri

16 Bone dapat dianalisis sebagai berikut.

- 1) Nilai 5 predikat baik sekali sebanyak 1 orang dengan presentase 3.3%.
- 2) Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 9 orang dengan presentase 30,0%.
- 3) Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 11 orang dengan presentase 36.7%.
- 4) Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 6 orang dengan presentase 20.0%.
- 5) Nilai 1 predikat kurang sekali sebanyak 3 orang dengan presentase 10.0%

c. Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut (*Sit Up*)

Nilai kemampuan fisik yaitu kekuatan dan ketahanan otot perut dengan tes baring duduk yang dicapai pada siswa SMA Negeri 16 Bone dapat dianalisis sebagai berikut.

1. Nilai 5 untuk predikat baik sekali sebanyak 4 orang dengan presentase 13.3%.
2. Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 7 orang dengan presentase 23.3%.
3. Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 12 orang dengan presentase 40.0%.

4. Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 6 orang dengan presentase 20.0%.
5. Nilai 1 untuk predikat kurang sekali sebanyak 1 orang dengan presentase 3.3%.

d. Daya Ledak Tungkai (*Vertical Jump*)

Nilai kemampuan fisik yaitu daya ledak tungkai dengan tes loncat tegak yang dicapai pada siswa SMA Negeri 16 Bone dapat dianalisis sebagai berikut.

1. Nilai 5 untuk predikat baik sekali sebanyak 8 orang presentase 26.7%.
2. Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 13 orang dengan presentase 43.3%.
3. Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 7 orang dengan presentase 23.3%.
4. Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 2 orang dengan presentase 6.7%.
5. Nilai 1 untuk predikat kurang sekali yaitu tidak ada dengan presentase 0%.

e. Daya Tahan Jantung (Lari 1200 Meter)

Nilai kemampuan fisik yaitu daya tahan jantung dengan tes lari 1.200 meter yang dicapai pada siswa SMA Negeri 16 Bone dapat dianalisis sebagai berikut.

1. Nilai 5 untuk predikat baik sekali yaitu sebanyak 3 orang dengan presentase 10.0%.
2. Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 6 orang dengan presentase 20.0%.
3. Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 11 orang dengan presentase 36,7%.
4. Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 9 orang dengan presentase 30.0%.
5. Nilai 1 predikat kurang sekali sebanyak 1 orang dengan presentase 3,3%.

KESIMPULAN

Setelah semua tahap penelitian dilakukan, mulai dari pembuatan proposal penelitian, kemudian pengkajian teori, penyusunan instrument penelitian yang disertai dengan uji coba dan penyempurnaan instrument penelitian, sampai dengan pengumpulan data, pengolahan dan analisis data.

Pada akhirnya peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian tentang Dari hasil analisis menjelaskan bahwa :

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 16 Bone dalam kategori sedang. Semoga bisa ditingkatkan dengan diupayakan dalam aktifitas

kegiatan olahraga dan tetap selalu melakukan secara rutin.

2. Hasil tes lari 60 meter pada Siswa SMA Negeri 16 Bone, Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 9 orang dengan presentase 30%
3. Hasil tes gantung angkat tubuh (*pull up*) pada Siswa SMA Negeri 16 Bone, Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 11 orang dengan presentase 36.7%.
4. Hasil tes baring duduk (*sit up*) pada Siswa SMA Negeri 16 Bone, Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 12 orang dengan presentase 40.0%.
5. Hasil tes loncat tegak (*vertical jump*) pada Siswa SMA Negeri 16 Bone, Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 13 orang dengan presentase 43.3%.
6. Hasil tes lari 1200 meter pada Siswa SMA Negeri 16 Bone, Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 11 orang dengan presentase 36,7%

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Untuk anggota siswa agar bisa membagi mengatur waktu

olahraga dan istirahat, guna menjaga kesegaran tubuh tetap dalam kondisi yang optimal.

2. Bagi guru olahraga, hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani.

Para peneliti diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurahman, M., Muhidin, A., & Somantri, A.
2001. *Dasar-Dasar Metode Statistika*.
Bandung: CV PUSTAKA SETIA.

<http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>. Diakses pada tanggal 7 Mei 2019.

<https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-analisis.html>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2019.

<http://perpustakaan.id/unsur-unsur-kebugaran-jasmani/>. Diakses pada tanggal 5 Mei 2019.

Maksum, A. 2006. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.

- Muntohir., Cholik, T. & Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks.
- Mutohir, T.C., Muhyi M., & Fenanlampir, A. 2001. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : Sport Media
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2014. *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsini, A. 2002. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid III*.Yogyakarta : Penerbit Andi
- Widiadnyana, 1994.*Naskah Kesegaran Jasmani*, Depkes RI, Jakarta.
- Widya, H. & Cahyati. 2004. *Tesis Kesegaran Jasmani Universitas Diponegoro*, Semarang.